

## Ejercicio físico pionero para los enfermos crónicos de Ferrol

**FUERZA Y SALUD** ▶ Veintidós transplantados de riñón, enfermos de lupus o fibromialgia afirman "mejorar desde hace dos meses gracias a gimnasia y piscina"

P. HERMIDA • FERROL

Dos meses lleva un grupo de enfermos crónicos en Ferrol notando una mejoría física y mental. Durante este tiempo, la Asociación de Loita Contra as Enfermidades do Ril (Alcer) ha trabajado a fondo con ellos en una iniciativa apoyada por el Concello. Los 22 pacientes de insuficiencia renal, lupus, fibromialgia o enfermedad de Chron practican gimnasia y natación, de forma conjunta y bajo supervisión médica.

"Apostamos así polo deporte base e a saúde, por enriba da competición", explica Manuel Santiago, concejal de Deportes. Tres veces por semana, los usuarios de este programa único en Galicia realizan ejercicios en gimnasia, piscina y aire libre. "Son atendidos por especialistas e con seguemento dos facultativos, e nestes dous meses xa notaron unha mellora", afirma el presidente de Alcer, Rafael

Rodríguez. Participan en actividades conjuntas e individuales, atendiendo a sus necesidades específicas.

Bajo prescripción médica, con ellos colaboran un técnico de asesoramiento, un fisioterapeuta y un licenciado en INEF. "En A Coruña a actividade só se organizou con enfermos renais, pero aquí con todos os crónicos: é totalmente novidosa a práctica con todas as patoloxías", explicó

Rodríguez. Día a día "notan que están mellor, e queremos seguir co proxecto no 2010".

Con muchas ganas asiste Ana María Ares a las clases. Padece insuficiencia renal desde el año 2000 y recibió un transplante de riñón el 12 de octubre de aquel año. "Nun principio fun moi reacia ó tratamento por diversos problemas que me causaron depresión, pero nunca me sentín nin me sentirei enferma". A sus 66 años califica la iniciativa de Alcer como obra maravillosa.

Jesús López, de 33 años, fue ingresado por primera vez en un hospital a los 18 meses debido a una mancha renal. En 2003 le descubrieron una insuficiencia, tras sufrir una progresiva pérdida de visión. Pero los hábitos saludables lo sacan adelante: "Fago moito deporte, todos os días corro dez quilómetros ou practico natación na piscina".

### 11 PROTAGONISTAS

#### ANA MARÍA ARES

Padece insuficiencia renal

▶ "A iniciativa é marabillosa. A mágoa é que algúns non poden acudir porque traballan pese ó transplante. Os exercicios me quitaron moitos anos de enriba. A compañía dos pacientes é estupenda. Antes non podía camiñar, hai anos que non bailaba. E agora, mírame".

#### JESÚS LÓPEZ

Padece insuficiencia renal

▶ "Dende que estou no programa noto unha melloría e moito ánimo. Sempre fun moi positivo e agora máis, salvar unha vida é moi importante. Dábanme un ano de prazo para meterme unha máquina e leve sete loitando" ■